

Alimentation et médecine
Histoire de l'alimentation occidentale :
Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.

Saveurs et goût en diététique¹.

par

Jean-Louis Flandrin

Les médecins ne jugeaient pas la fonction gastronomique moins importante que la fonction diététique : améliorer le goût relevait aussi de la diététique. Au XV^e siècle, Magninus de Milan l'explique à maintes reprises dans son Regimen sanitatis². D'une manière générale, dit-il, les condiments et les sauces « *par lesquels les aliments sont assaisonnés, sont d'une utilité non petite dans le régime de santé : parce que par les condiments ils sont rendus plus délectables au goût et par conséquent plus digestes. Car ce qui est plus délectable est meilleur à la digestion : tellement que par les condiments est ajouté de la bonté et que la malice est corrigée* ». Puis il reprend ce thème à propos de chacun des condiments les plus habituels : le sel, l'huile, la graisse et le beurre.

Parfois les médecins se plaignaient que la gourmandise l'emportât sur les considérations médicales. Il ne faut pas pour autant imaginer une opposition systématique entre la gastronomie et la diététique. Bien au contraire : le goût médiéval était très largement formé par les croyances diététiques. Il arrivait même qu'un médecin argumentât à partir des pratiques ordinaires des mangeurs. Ainsi Laurent Joubert, pour démontrer que les huîtres sont froides, rappelle qu'à Montpellier on les assaisonne de poivre - condiment chaud par excellence ! - avant de les déguster³.

Les diététiciens s'intéressaient au goût des aliments à plusieurs titres. D'abord parce que, comme le disait Magninus de Milan, on digère mieux ce que l'on mange avec plaisir - nous le croyons encore aujourd'hui. Ensuite, parce que si vous aviez du goût pour un aliment, c'était signe qu'il convenait à votre tempérament. Voyez, par exemple, ce qu'écrit Bruyérin Champier, médecin de François I^{er} : « *Il a fallu qu'aux êtres animés soit donné un instrument qui ait le pouvoir de discerner les similitudes de nature, et qui, reconnaissant les natures des choses, élise assurément les plus apparentés et refuse, en vérité, les plus étrangères. C'est pourquoi la langue est un instrument de cette sorte, qui reconnaît non seulement les choses chaudes, froides, humides et sèches mais aussi distingue celles qui sont analogues à nous de toutes celles qui ne le sont pas* »⁴.

¹ Flandrin, « Assaisonnement, cuisine et diététique aux XIV^e, XV^e et XVI^e siècles », in Flandrin et Montanari. Histoire de l'alimentation. ch. XXVIII, pp.498-501.

Patni. L'assaisonnement dans la cuisine française entre le XIV^e et le XVI^e siècle. Thèse de 3^e cycle, Ecoles des Hautes Etudes en Sciences Sociales, 1989, mémoire dactylographié, 246 p., p.135-239.

² Magninus De Milan. Regimen Sanitatis Magnini mediolanensis medici famosissimi... Lugdunum, 1517, cap. XX. De saporibus et condimentis, f. 44v^o -45r^o

³ Joubert. La Seconde Partie des erreurs populaires et propos vulgaires touchant la médecine et le régime de santé. Paris, 1580 : « *Le vulgaire pense que les huîtres sont chaudes [...] Mais il s'abuse grandement : car elles sont manifestement froides et on les sent telles dans l'estomac, même quand on les a mangées crues et sans poivre, qui est leur vrai condiment et assaisonnement [...] Si donc le poivre est le vrai correctif des huîtres et des truffes - comme chacun m'accordera facilement - et [si] le poivre [est] fort chaud au jugement des sens [...] il s'ensuit nécessairement que les huîtres et les truffes sont froides* ».

⁴ Bruyérin Champier. De re cibaria. 1560, livre I, ch.XIII : « De interprétation atque explicatione appellationum saporum »

Enfin - et c'est pour nous le plus étrange - ils admettaient qu'en changeant la saveur de l'aliment on en modifiait la nature et les effets. De sorte que toute cuisine avait une dimension diététique.

Cela étant, on comprend que les saveurs aient constitué autrefois un objet médical de première importance et pas seulement un passe-temps de gourmets. Mais, si l'on en croit Bruyérin Champier, c'est en vain que les plus grands esprits avaient cherché à en percer le secret : « Galien a estimé que l'interprétation et l'explication des saveurs est ce qu'il y a de plus difficile, et que Platon, Aristote et Theophraste - assurément les plus éminents philosophes - s'y sont essayés, mais n'y sont cependant pas parvenu. D'autres, innombrables en vérité, renversant ce qui est évident, et confondant les appellations, ont failli très honteusement ».⁵

S'ils ne s'accordaient pas tous sur le nombre des saveurs simples, beaucoup de physiciens et de médecins, cependant, en distinguaient neuf, qui différaient en qualité, en substance, et dans leurs rapports avec les quatre éléments, selon le tableau ci-dessous .

Tableau des saveurs d'après Barthelemy l'anglais

Qualité	Saveurs	Feu	Air	Eau	Terre	Substance
Chaudes	Acre ou ague					Subtile
	Amère					Grosse
	Salée					Moyenne
Tempérées	Grasse					Subtile
	Douce					Grosse
	Insipide					Moyenne
Froides	Aigre ou acide					Subtile
	Austère					Grosse
	Acerbe					Moyenne

Ces saveurs étaient transmutables l'une en l'autre sous l'action de la chaleur, comme l'écrivait au XVI^e siècle Ambroise Paré: « Nature tient [...] plus communément tel ordre en la coction des saveurs [...] : premièrement se montre et apparaît la saveur acerbe, la chose encore du tout crue ; puis avec quelque concoction est faite l'austère, après en suivant, l'acide ; par concoction plus grande est faite douce ou oléuse, laquelle avec la chaleur augmentée est tournée en salée, et de salée faite amère ; jusques à tant que par une chaleur excessive et trop grande finalement est faite l'âcre, qui tient entièrement de la nature du feu ».⁶

Les exemples de tels transmutations ne manquaient d'ailleurs pas : ainsi les fruits verts, avaient une saveur acerbe, puis la plupart acquéraient en mûrissant sous l'action du soleil une saveur acide, puis douce (comme les prunes) ou grasse (comme les amandes). Autre exemple, le miel ou le sucre, qui étaient de saveur douce, acquéraient une saveur amère en caramélisant sous l'action du feu. Enfin c'est sous l'action du soleil tropical que le poivre et autres épices acquéraient la saveur la plus chaude de toute - la saveur «âcre», qu'on appelle aujourd'hui « piquante », ou « pimentée » en français, et « hot » en anglais - qui les rendaient propres à l'assaisonnement.

Tout ce qui nourrissait était censé avoir en soi au moins un peu de saveur « douce » - et donc être modérément chaud. Les substances qui n'avaient que des saveurs froides (l'austère, l'acerbe, l'acide) ou chaudes (l'amer, le salé, l'âcre) ne pouvaient servir d'aliment mais seulement de médicament ou/et de condiment. Elles étaient en effet très utiles pour équilibrer la

⁵ Ibid

⁶ Paré, Ambroise. Œuvres. Lyon, 1664, XXVI, VII, p.708-709.

saveur ou le tempérament des nourritures trop froides, trop chaudes, insuffisamment douces. Comme l'avait écrit Galien, « *les nourritures les moins douces meilleure préparation requièrent, pour être rendu douces et semblables à ce qui nourrit* ». ⁷ De sorte que toute cuisine pouvait être comprise comme une opération d'adoucissement - même et surtout lorsque les condiments utilisés n'étaient pas doux mais salés, âcres, ou acides. Car le sucre ou le miel, très modérément chauds, auraient eu une action corrective beaucoup moins efficace que le sel, les épices et autres condiments âcres, ou au contraire le verjus, le vinaigre et autres acides réfrigérants. Comme l'écrivait Magninus de Milan dans *l'Opusculum de Saporibus* « *plus les aliments sont éloignés du tempérament [du mangeur] plus les sauces dont ils ont besoin doivent en être éloignées, à l'opposé des aliments* ». ⁸

En fait, les assaisonnements étaient toujours complexes : les épices et autres condiments âcres comme la graine de sénevé ⁹ étaient toujours dilués dans des liquides acides (vins verts, verjus, vinaigre, jus d'agrumes, etc.), eux-mêmes fréquemment corrigés par du sucre. En cela aussi l'assaisonnement ressemblait à la pratique pharmaceutique. Et l'on ne doit donc pas s'étonner qu'en 1651 - au moment, en vérité, où cela commençait à devenir archaïque - l'éditeur du *Cuisinier françois*, Pierre David, ait écrit dans sa préface que ce livre ne tendait qu'à « *conserver et à maintenir la santé en bon estat et en bonne disposition, enseignant à corrompre les vicieuses qualitez des viandes, par des assaisonnements contraires* » et qu'il l'ait édité pour les gens soucieux de leur santé. Cet argument de vente témoigne qu'à cette époque encore on pouvait présenter un ouvrage de cuisine comme un traité pratique d'hygiène alimentaire. En outre, l'analyse statistique des recettes culinaires atteste que la pratique des cuisiniers était, le plus souvent, conforme aux prescriptions des diététiciens ¹⁰.

⁷ Galien. *Livre des simples médicaments*. IV, 11.

⁸ Magninus De Milan. loc. cit. 4^e considération.

⁹ Graine qu'on dit souvent «de moutarde» parce qu'on en fait la moutarde en l'écrasant et en y mêlant un acide (verjus ou vinaigre généralement), voire un ingrédient sucré (souvent du moût de raisin) et divers aromates.

¹⁰ Voir Flandrin et Montanari. *Histoire de l'alimentation*. p.503-506 : « Le témoignage des cuisiniers ».